Cuestionario Rápido sobre Nutrición y Actividad Física

Nombre: _____

Fecha: _____

Organización/Clase: _____

1) ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales debe comer al día para tener una mejor salud?

a) 0-1
b) 2-3
c) 4-5
d) 5 o más

2) ¿Cuántos minutos de actividad física de intensidad moderada debe realizar al día? (Algunos ejemplos de actividad física de intensidad moderada incluyen caminar enérgicamente, andar en bicicleta, bailar o jugar al baloncesto).

a) 0-5 minutos
b) 6-10 minutos
c) 11-20 minutos
d) 21-30 minutos
e) 30 minutos o más

3) Mencione tres beneficios que el consumo de frutas y vegetales aporta a la salud.

_____

_____

_____

4) Mencione tres beneficios que la actividad física aporta a la salud.

_____

_____

_____

5) ¿Cuál de los siguientes ejemplos es igual a una porción de fruta o vegetal?

a) 1 fruta o vegetal de tamaño mediano
b) ½ taza de frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados
c) 1 taza de hojas verdes para ensalada
d) ¾ taza de jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural
e) ¼ taza de fruta seca
f) Todas las anteriores

La Encuesta del Uso y la Evaluación de las Herramientas Educativas

El propósito de este cuestionario es obtener las opiniones de los educadores de la comunidad que están utilizando las *Herramientas Educativas de 5 al Día y Actividad Física para los Educadores de la Comunidad* en sus clases de salud, nutrición y actividad física. Sus invalorables comentarios ayudarán a la *Campaña Latina 5 al Día de California* a mejorar las *Herramientas Educativas* para ediciones posteriores. Las siguientes preguntas le piden un resumen del uso de las *Herramientas Educativas* y de todos sus componentes en un período de seis meses, comenzando desde el momento en que usted recibió por primera vez las *Herramientas Educativas* hasta su clase más reciente. El personal de la *Campaña Latina 5 al Día de California* le enviará una tarjeta recordatoria y un sobre para que nos envíe de regreso su cuestionario completo. A modo de agradecer por su tiempo y cooperación, la *Campaña Latina 5 al Día de California* le enviará gratuitamente 50 folletos *Coma 5 al Día al Estilo de California.*

INFORMACIÓN DEL EDUCADOR COMUNITARIO:

Nombre: _____ Título:_____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: ____ Código postal: _____

Teléfono:_____ Email: _____

Organización: _____

Fecha en que se llenó el cuestionario (mes/día/año): ___/___/____

MARQUE LA CATEGORÍA QUE DESCRIBE MEJOR A SU ORGANIZACIÓN:

1❍ Clínica/agencia de WIC

2❍ Educación migrante

3❍ Head Start

4❍ Clínica migrante/ Clínica comunitaria

5❍ Clase/Programa ESL

6❍ Hospital

7❍ Departamento de Salud del Condado

8❍ Departamento de Salud del Estado

9❍ Oficina de gobierno local

10❍ Escuela para adultos

11❍ Organización religiosa

12❍ Cámara de Comercio Hispana

13❍ Programa de transición de la asistencia pública al empleo

14❍ Medi-Cal/Healthy Families

15❍ Organización de seguro médico/plan de seguro médico

16❍ Banco de comida/ organización para eliminar hambre

17❍ Escuela de medicina/enfermería

18❍ Programa universitario

19❍ Organización no lucrativa de salud

20❍ Otra (especifique) _____

1. ¿Cuándo recibió su organización las *Herramientas Educativas*?

Fecha (mes/día/año): _____ /_____ /_____ 888❍ No lo sé

2. ¿Cuándo usó su organización por primera vez las *Herramientas Educativas*?

Fecha (mes/día/año): _____ /_____ /_____ 888❍ No lo sé

3. ¿Cuándo fue la última vez que usó las *Herramientas Educativas*?

Fecha (mes/día/año):
_____ /_____ /_____
888❍ No lo sé

Las siguientes preguntas, numeradas de 4 a 12, indagan si las *Herramientas Educativas* se utilizó para impartir una serie de clases con uno o más grupos de personas. Por ejemplo, usted puede haber utilizado una combinación de lecciones sobre la nutrición y la actividad física para enseñar al mismo grupo de personas varias clases acerca de los conceptos de 5 al Día y la actividad física. Usted puede haber utilizado la lección sobre el liderazgo social en la comunidad y sus ideas de expansión a fin de impartir un minicurso sobre cómo abogar por el consumo de frutas y vegetales y la actividad física. Para los fines de este cuestionario, serie se define como dos o más clases con el mismo grupo de personas.

4. Durante los primeros seis meses en que tuvo las *Herramientas Educativas*, ¿las utilizó para impartir una serie de clases?

1❍ Sí
2❍ No (Pase a la Pregunta 13)
888❍ No lo sé (Pase a la Pregunta 13)

SI RESPONDIÓ SÍ,

5. En total, ¿cuántas series diferentes de clases se impartieron durante los primeros seis meses?

Cantidad de series: _____
888❍ No lo sé

6. En promedio, ¿cuántas clases se enseñaron en cada serie?

Cantidad de clases: _____
888❍ No lo sé

7. En promedio, ¿cuánto duró cada serie de clases?

1❍ Menos de un mes
2❍ 1 a 2 meses
3❍ 2 a 3 meses
4❍ 3 a 4 meses
888❍ No lo sé

8. En promedio, ¿cuántas lecciones de las *Herramientas Educativas* se impartieron en cada clase de la serie?

Cantidad de lecciones: _____
888❍ No lo sé

9. En promedio, ¿cuántas lecciones de las *Herramientas Educativas* se impartieron en una serie completa?

Cantidad de lecciones: _____
888❍ No lo sé

10. En total, ¿cuántos grupos participaron en las diferentes series?

Cantidad de grupos: _____
888❍ No lo sé

11. En promedio, ¿cuántas personas había en cada grupo?

Cantidad de personas:_____
888❍ No lo sé

12. En total, ¿cuántas personas participaron en las series de clases utilizando las *Herramientas Educativas*?

Cantidad de personas:_____
888❍ No lo sé

13. Durante los primeros seis meses en que tuvo las *Herramientas Educativas*, ¿utilizó las *Herramientas Educativas* para impartir clases individuales las cuales no eran parte de una serie?

1❍ Sí
2❍ No (Pase a la Pregunta 18)
888❍ No lo sé (Pase a la Pregunta 18)

SI RESPONDIÓ SÍ,

14. En total, ¿cuántas clases únicas utilizando las *Herramientas Educativas* se impartieron durante los primeros seis meses?

Cantidad de clases: _____
888❍ No lo sé

15. En promedio, ¿cuántas lecciones de las *Herramientas Educativas* se impartieron en cada clase?

Cantidad de lecciones: _____
888❍ No lo sé

16. En promedio, ¿cuántas personas participaron en cada clase?

Cantidad de personas:_____
888❍ No lo sé

17. En total, ¿cuántas personas participaron en las clases únicas utilizando las *Herramientas Educativas*?

Cantidad de personas:_____
888❍ No lo sé

18. Durante los primeros seis meses en que utilizó las *Herramientas Educativas*, ¿qué porcentaje de todos los participantes de las clases eran...?
[Por favor marque la cifra más cercana. No se preocupe si no cuenta con los datos reales].

a. Jóvenes de 17 años y menores
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

b. Adultos de 55 años y mayores
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

c. Adultos de 18 a 54 años
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

19. Durante los primeros seis meses en que utilizó las *Herramientas Educativas*, ¿qué porcentaje de todos los participantes de las clases eran…?
[Por favor marque la cifra más cercana. No se preocupe si no cuenta con los datos reales].

a. Latinos
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

b. Afroamericanos
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

c. Caucásicos
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

d. Asiáticos/Originarios de las Islas del Pacífico
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

e. Americanos Nativos/Nativos de Alaska
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

f. Otro grupo (favor de describir) _____
1❍ 0%
2❍ Menos de 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

20. Durante los primeros seis meses en que utilizó las *Herramientas Educativas*, ¿qué porcentaje de los participantes de las clases tenían un ingreso anual familiar inferior a $20,000?
[Por favor marque la cifra más cercana. No se preocupe si no cuenta con los datos reales].

1❍ 0% (Ninguno de los participantes tenía un ingreso familiar inferior a $20,000)
2❍ Menos del 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

21. Durante los primeros seis meses en que utilizó las *Herramientas Educativas*, ¿qué porcentaje de clases se impartió en español?
[Por favor marque la cifra más cercana. No se preocupe si no cuenta con los datos reales].

1❍ 0% (Ninguna de las clases se impartió en español)
2❍ Menos del 25%
3❍ 25%
4❍ 50%
5❍ 75%
6❍ 100%
888❍ No lo sé

22. Durante los primeros seis meses en que utilizó las *Herramientas Educativas*, ¿en qué tipo de sitio se impartieron las clases?
[Por favor marque todas las que correspondan]

1❍ Clínica
1❍ Junta de padres y maestros después de la escuela
1❍ Iglesia
1❍ Centro de la comunidad
1❍ Centro de viviendas para trabajadores agrícolas migrantes
1❍ Hospital
1❍ Gimnasio/local deportivo
1❍ Trabajo
1❍ Otro sitio [Favor de describir]

_____

888❍ No lo sé

23. Según su experiencia con las *Herramientas Educativas* en los últimos seis meses, en una escala del 1 al 5 con 1 siendo malo y 5 siendo excelente, ¿qué calificación le daría a las *Herramientas Educativas* en las siguientes áreas?
[Por favor marque su respuesta con un círculo]

a. Legibilidad

1 2 3 4 5

Malo Excelente

b. Organización

1 2 3 4 5

Malo Excelente

c. Facilidad de uso

1 2 3 4 5

Malo Excelente

d. Utilidad en educar a los participantes acerca del consumo de frutas y vegetales

1 2 3 4 5

Malo Excelente

e. Utilidad en educar a los participantes acerca de la actividad física

1 2 3 4 5

Malo Excelente

24. Por favor llene la siguiente tabla acerca del uso que le dio a las lecciones.

(Al responder la pregunta acerca de qué tan frecuentemente usted usó una lección particular, A menudo = más del 50% de todas las clases; A veces = del 25% al 50% de todas las clases; Rara vez = menos del 25% de todas las clases; Nunca = no la usó)

Nombre de la lección	¿Qué tan frecuentemente usó la lección?	Evaluación general de la lección
Entrando en Calor con 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Demostraciones Culinarias de 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
5 al Día de Manera Creativa	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Pruebe su Suerte con 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Cultive su Propia Salsa 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Los Verduleros	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
5 al Día Fuera de Casa	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Sea Activo a su Manera	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Camine 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Baile a su Manera por 30 Minutos al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Salte 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Todos a Bordo al Tren de la Actividad Física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Carrera de Relevos 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo

25. Mencione tres cosas que le gustaría cambiar de las lecciones.

1) _____

2) _____

3) _____

1❍ No cambiaría nada

888❍ No lo sé

26. Mencione las tres cosas que le gustaron más de las lecciones.

1) _____

2) _____

3) _____

1❍ No me gustó nada de las lecciones

888❍ No lo sé

27. Por favor llene la siguiente tabla acerca del uso que le dio a las hojas y folletos.

(Al responder la pregunta acerca de qué tan frecuentemente usted usó un material en particular, A menudo = más del 50% de todas las clases; A veces = del 25% al 50% de todas las clases; Rara vez = menos del 25% de todas las clases; Nunca = no lo usó.)

Nombre del material	¿Qué tan frecuentemente lo usó?	Evaluación general del material
Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Recetas	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
¿Qué es una Porción?	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Evaluación Comunitaria de 5 al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Evaluación Comunitaria de la Actividad Física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Evaluación de los Espacios para Caminar	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Manteniéndose en Forma con FITT	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Tablero de 5 al Día y la Actividad Física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Pirámide de Actividad Física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Zona de Ritmo Cardíaco	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Manténgase Activo	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Ejercicios de Estiramiento	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Baile a su Manera por 30 Minutos al Día	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Folleto *Sea Activo a su Manera*	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo

28. Mencione tres cosas que le gustaría cambiar tanto de las hojas como de los folletos.

1) _____
2) _____
3) _____

1❍ No cambiaría nada
888❍ No lo sé

29. Mencione las tres cosas que le gustaron más tanto de las hojas como de los folletos.

1) _____
2) _____
3) _____

1❍ No me gustó nada de las hojas y folletos
888❍ No lo sé

30. Por favor llene la siguiente tabla acerca del uso que le dio a los materiales colaterales y recursos.

(Al responder la pregunta acerca de qué tan frecuentemente usted usó un material colateral o recurso en particular, A menudo = más del 50% de todas las clases; A veces = del 25% al 50% de todas las clases; Rara vez = menos del 25% de todas las clases; Nunca = no lo usó)

Materiales colaterales y recursos	¿Qué tan frecuentemente los usó?	Evaluación general del material
Video *El Amor se Conquista por la Comida*	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Cartas de juego de 5 al Día y la actividad física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
El CD *Vive la Vida de 5 al Día*	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Carteles de *¿Qué es una Porción?*	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud de Produce for Better Health Foundation	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo
Cuestionario Rápido Sobre Nutrición y Actividad Física	1❍ A menudo 2❍ A veces 3❍ Rara vez 4❍ Nunca	1❍ Excelente 2❍ Bueno 3❍ Regular 4❍ Malo

31. Mencione tres cosas que le gustaría cambiar tanto de los materiales colaterales como de los recursos.

1) _____
2) _____
3) _____

1❍ No cambiaría nada
888❍ No lo sé

32. Mencione las tres cosas que le gustaron más tanto de los materiales colaterales como de los recursos.

1) _____
2) _____
3) _____

1❍ No me gustó nada de los materiales colaterales y recursos
888❍ No lo sé

33. Comentarios adicionales:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____